

Inhalt

Einleitung	7
Schneller und besser kochen: meine Tipps	8
Nützliche Küchenutensilien	10
Viel Aroma und wenig Aufwand	12
Zutaten, die beim Kochen Zeit sparen	13

Suppen und Salate	14
--------------------------	-----------

Fisch und Schalentiere	38
-------------------------------	-----------

Geflügel	74
-----------------	-----------

Fleisch	102
----------------	------------

Vegetarische Hauptgerichte	136
-----------------------------------	------------

Pasta, Reis und mehr	164
-----------------------------	------------

Dips und Beilagen	192
--------------------------	------------

Desserts	214
-----------------	------------

Register	246
-----------------	------------

Dank	255
-------------	------------